

Frauen, wehrt Euch!

Im Mai haben wir in Berlin einen Karatefrauenverein gegründet: Wir, das sind über 200 Frauen, Anfängerinnen und Fortgeschrittene, insgesamt 8 Gruppen. Wir wollen lernen, uns in Notfällen gegen Männer zu verteidigen zu können. Vor einem Jahr erklärte sich eine Frau mit Schwarzgurt bereit, uns in ihrer Freizeit Karate beizubringen. Schon nach wenigen Monaten waren die Gruppen überfüllt und unübersichtlich, die angemieteten Räume über die ganze Stadt verstreut, zu klein und ungesund, und das Training machte wenig Spaß. Wir brauchten also eige-



ne Räume, mehr Trainerinnen, mehr Verbindlichkeit unter den Frauen, und deshalb haben wir dann den Verein gegründet. Außerdem wollten wir Karate nicht nur als individuellen Weg begreifen, sondern die Selbstverteidigung als Projekt innerhalb der Frauenbewegung aufbauen.

In den kommerziellen Karateschulen hatten viele Frauen die Erfahrung gemacht, daß sie unter dem an männlichen Normen orientierten Leistungsdruck kein eigenes Bewußtsein über ihre körperlichen Fähigkeiten

entwickeln konnten. Frauen werden dort als Kampfpartnerinnen nicht ernst genommen.

Viele Frauen fangen auch deshalb mit Karate gar nicht erst an, weil es ihnen in den Filmen meist als brutale, ziegelzerschmetternde Kampfsportart vorgestellt wird. Aber was ist Karate in Wirklichkeit?

„Karate ist eine Kampfkunst, bei der konzentrierte Körperkraft in einem kurzen Moment an irgendeinem Punkt des Körpers zur Abwehr und Angriff eingesetzt wird. Es ist, anders ausgedrückt, die Herrschaft über die Körperspannung im richtigen Moment“ (A. Pflüger, Karate Bd. I).



Für uns ist Karate eine Sportart, durch die wir lernen, unsere Körperkraft zu spüren und soweit zu entwickeln, daß wir unsere Hände und Füße gezielt und reaktionsschnell zu unserer Abwehr einsetzen können. „Endlich weiß ich, wofür meine Beine gut sind, daß ich sie nicht nur zum Vorzeigen habe, sondern daß ich mit ihnen notfalls gezielte Fußstritte verpassen kann. Wer von uns kennt nicht das Gefühl der körperlichen Unterlegenheit, sei es, daß wir uns gegen eine Anpöbelelei nicht durchzusetzen wissen, sei es, daß wir mit eingezogenen Schultern nachts nach Hause huschen. Und selbst, wenn wir Karate noch lange nicht perfekt beherrschen, so schlägt sich das Training doch schon in unserem Bewußtsein nieder. Unser Auftreten wird sicherer, denn wir spüren, daß frau es lernen kann, sich zu wehren.“

Das Karatetraining gibt uns endlich die Möglichkeit, uns sinnvoll sportlich auszuleben. Und das alles ist zur Zeit

nur unter Frauen möglich und macht nur mit Frauen Spaß. Wenn wir trainieren, brauchen wir keine Hemmungen wegen körperlicher Unvollkommenheiten oder Unsportlichkeiten zu haben. Leistungsdruck und Konkurrenzverhalten versuchen wir gemeinsam abzubauen. Wir wollen nur von Frauen trainiert werden, da eine Trainerin aus eigener Erfahrung besser weiß, wogegen sich frau wie, mit welchen spezifischen Griffen, am besten wehren kann. Wir wollen unseren eigenen Verein, denn es ist ein Unterschied, ob frau alleine in eine kommerzielle Schule trainieren geht, oder ob wir alle organisatorischen Aufgaben sowie die inhaltliche Gestaltung des Trainings gemeinsam bewältigen. Noch läuft nicht alles ideal. Einige Frauen tun sehr viel (Finanzen, Organisation), anderen muß man hinterherlaufen, damit sie wenigstens ihre Beiträge bezahlen. Nicht nur der Verein, auch die Umerziehung der Frauen zu kollektiver Verantwortlichkeit kostet Energie und Zeit.

Wir haben jetzt eigene schöne Räume, wollen sie renovieren, einrichten und Duschen einbauen. Wir haben eine Baugruppe, sowie Gruppen für Koordination, Finanzen und Öffentlichkeitsarbeit.

Eva Nikolaj Sigrid Fronius

Frauen, die mitmachen wollen, können uns schreiben oder am Mittwoch um 19 Uhr vorbeikommen.

**1 BERLIN 62, HAUPTSTR. 9
3. Hinterhof, 3. Stock**



**Übrigens: Wir wollen im Oktober einen Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 40 Jahren einrichten. (einmal wöchentlich)
Frauen, aktiviert eure Mütter, Tanten und Großmütter!**

